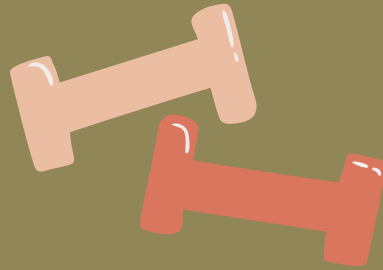




Sonne tanken



**regelmäßige
Bewegung, 2x pro
Woche Sport**



Hygiene



**gesunde
Ernährung**



**Optimismus
und LACHEN**

Upgrade dich: Schritte für ein starkes Immunsystem



**Sauna,
Wechselduschen,
Eisbad**



**übermäßigen
Stress
vermeiden**



**mind. 7,5 h
Schlaf**



**viel trinken, vor
allem Wasser oder
ungesüßten Tee**



**2 Portionen Obst,
3 Portionen
Gemüse täglich**